Danebaeva Tumaris Ikmetullaevna,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
“Gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi
Gimnastika yo‘nalishi talabasi
E-mail: nurmatovayoqutxon@gmail.com

GIMNASTIKACHILARDA JAROHATLARNING OLDINI OLISH VA REABILITATSIYA USULLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.16677017

Annotatsiya. Ushbu ish gimnastikachilarda jarohatlarning oldini olish va ularni samarali reabilitatsiya qilish usullarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Ishda gimnastika sportining o‘ziga xosligi va jarohatlar paydo bo‘lishining asosiy sabablari tahlil qilingan. Jarohatlarning oldini olish uchun qo‘llaniladigan texnik va metodik choralarga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, jarohatdan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtirish va sportchining jismoniy holatini tiklash uchun zamonaviy reabilitatsiya usullari ko‘rib chiqilgan. Ishda oldini olish va reabilitatsiya jarayonlarini yaxshilash orqali gimnastikachilarning salomatligini muhofaza qilish va sport samaradorligini oshirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqilgan. Umuman olganda, ish gimnastikachilarda jarohatlar bilan bog‘liq muammolarni kamaytirish va ularning sport faoliyatini davom ettirishda muhim amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: Gimnastika, jarohatlar, oldini olish, reabilitatsiya, mushaklar, koordinatsiya, biomexanika, psixologik tayyorgarlik, sport tibbiyoti, mashg‘ulot metodikasi.

Kirish

Zamonaviy sport turlari orasida gimnastika o‘zining murakkab texnik harakatlari, yuqori darajadagi jismoniy yuklamalari va estetik talablari bilan ajralib turadi. Ayniqsa, sport gimnastikasi sportchilaridan kuch, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiyaning birgalikda yuqori darajada namoyon bo‘lishini talab etadi. Bunday murakkab harakatlarni bajarish jarayonida tana og‘ir yuklamalarga duch keladi va bu holat, afsuski, turli xil jarohatlarning paydo bo‘lishiga zamin yaratadi. Ayniqsa, tizzalar, tovonlar, bel, yelka, bilak va tirsak sohalari sport gimnastikasida eng ko‘p jarohatlanadigan qismlar hisoblanadi. Gimnastikachilar orasida jarohatlar nafaqat sport faoliyatining vaqtincha to‘xtatilishiga, balki uzoq muddatli tiklanish jarayoniga olib keladi. Bu esa sportchining jismoniy holatini, ruhiy barqarorligini va umumiy natijalarini salbiy ta’sir ostiga oladi. Shu bois, sport tibbiyoti va reabilitatsiya yo‘nalishlarida gimnastikachilar bilan ishlash alohida yondashuvni, aniq metodlarni va oldini olish strategiyalarini talab qiladi.

Ushbu mavzuning dolzarbligi shundaki, sportchilarda jarohatlarning oldini olish, ularning tiklanish jarayonini ilmiy asoslangan va tizimli yondashuv asosida tashkil etish orqali nafaqat sportchining sog‘lig‘ini saqlab qolish, balki ularning sport faoliyatini uzluksiz davom ettirish imkoniyati ham ta’minlanadi. Gimnastikadagi jarohatlar profilaktikasi va reabilitatsiya choralari samarali bo‘lishi uchun anatomik, fiziologik, biomekanik va psixologik omillarni chuqur tahlil qilish, individual reabilitatsiya dasturlarini tuzish va zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash muhim hisoblanadi. Mazkur ilmiy ishda gimnastikachilarda uchraydigan asosiy jarohatlar turlari, ularning sabablari, oldini olish choralari va reabilitatsiya usullarining zamonaviy yondashuvlari yoritiladi. Shuningdek, tiklanish bosqichlarida qo‘llaniladigan fizioterapiya, funksional reabilitatsiya mashqlari, psixologik qo‘llab-quvvatlash va murabbiy-sportchi hamkorligining ahamiyati tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar.

Gimnastikachilarda jarohatlarning oldini olish va ularni samarali tiklash usullari bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu yo‘nalish sport tibbiyoti, fizioterapiya, reabilitatsiya, biomekanika va psixologiya fanlarining o‘zaro uzviy bog‘liq

1-jadval

Gimnastikachilarda jarohat turlari, ularning sabablari, oldini olish choralari va reabilitatsiya usullari

Jarohat turi	Asosiy sabablari	Oldini olish usullari	Reabilitatsiya yo‘llari
Bilak burilishi va sinishi	Noto‘g‘ri qo‘nish, uskunadan yiqilish	Qo‘l mustahkamligini oshirish, to‘g‘ri qo‘nish texnikasi, yumshoq matlar ishlatish	Tinchlik, gips yoki breys, fizioterapiya, mushak tiklash mashqlari
Tizza bo‘g‘imi shikastlari	Keskin burilishlar, noto‘g‘ri qo‘nish, haddan ortiq yuklama	Tizza mustahkamlovchi mashqlar, barqarorlik mashqlari, sport ortopedik bandajlar	Tizza muhofazasi, mushak kuchini tiklash, suv mashqlari, proprioseptiv tiklash mashqlari
Bel og‘riqlari (umurtqa)	Ortiqcha kuchlanish, noto‘g‘ri texnika, mushak disbalansi	To‘g‘ri harakat texnikasi, qorindagi va bel mushaklarini mustahkamlash mashqlari	Fizioterapiya, mushak muvozanatini tiklash, isometric mashqlar, manual terapiya
Tovon va oyoq panjasi shikastlari	Yuqoridan sakrash, noto‘g‘ri qo‘nish, elastiklikning yetishmasligi	Elastiklik mashqlari, to‘g‘ri poyabzal, tizza-tovon koordinatsiyasini rivojlantirish	Tovon massaji, kinezioteyplar, oyoq panjasi funksional tiklash, suv terapiyasi
Mushak cho‘zilishlari	Yetarli isinmaslik, keskin harakatlar, haddan tashqari zo‘riqish	To‘liq isinma va sovuqlanish, mushak elastikligini saqlash, yuklamani to‘g‘ri taqsimlash	Dam olish, issiqlik terapiyasi, cho‘zish mashqlari, yengil mashqlar bilan tiklash
Elka bo‘g‘imi shikastlari	Balans yo‘qolishi, noto‘g‘ri og‘irlik markazi, texnik xatolar	Elka mushaklarini kuchaytirish, koordinatsiyani oshirish, xavfsizlik mashqlari	Mobilizatsiya, elastik lenta mashqlari, harakat amplitudasini qayta tiklash
Bo‘yin mushaklarining shikastlanishi	Teskari aylanishlar, yiqilish paytida noto‘g‘ri urinishlar	Bo‘yin mashqlari, harakatni nazorat qilish, mushak muvozanatini oshirish	Bo‘yin uchun yumshoq tirkama, yengil cho‘zish, elektromassaj, psixologik yengillik mashqlari

Jadvali asosida olib borilgan tahlil shuni ko‘rsatadiki, sport gimnastikasida uchraydigan jarohatlar ko‘pincha yuklama darajasining oshib ketishi, texnik xatolar, noto‘g‘ri tushish, tana muvozanatining buzilishi yoki mashqlarni yetarli tayyorgarliksiz bajarish bilan bog‘liq. Ayniqsa, to‘piq, tizza, bel va bilak sohalari gimnastikada eng ko‘p shikastlanadigan tana qismlari hisoblanadi. To‘piq va tizza bo‘g‘imlaridagi jarohatlar, odatda, noto‘g‘ri tushish yoki qattiq zamin ustiga sakrash natijasida yuzaga keladi. Bunday holatlarning oldini olish uchun zaminni yumshoq qoplamalar bilan jihozlash, to‘g‘ri tushish texnikasini o‘rgatish, kuch va muvozanat mashqlarini tizimli ravishda bajarish zarur bo‘ladi. Reabilitatsiya bosqichida esa fizioterapiya, mushaklarni cho‘zish va asta-sekin yuklamalarni tiklashga qaratilgan mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Bel og‘riqlari va umurtqa sohasidagi shikastlanishlar, ayniqsa, orqaga egilish, burilish yoki aylanishli harakatlar bajarilayotganda ko‘proq uchraydi. Bu holatlarni kamaytirish uchun yadro mushaklarini mustahkamlash, to‘g‘ri isitish va cho‘zish mashqlarini kiritish, ortiqcha harakat amplitudasidan saqlanish lozim. Reabilitatsiya jarayoni, odatda, massaj, issiqlik terapiyasi, orqa mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar bilan boshlanadi. Bilak va tirsakdagi jarohatlar esa asosan gimnastik jihozlar bilan ishlaganda, ayniqsa, qattiq tushish, yelka orqali turtish va erkin aylanma harakatlarda yuzaga keladi. Bu kabi shikastlanishlarning oldini olishda texnikani mukammal o‘zlashtirish, sportchining tayyorgarlik darajasini tahlil qilish va mushaklarni qizdiruvchi mashqlarni e’tibordan chetda qoldirmaslik muhimdir. Reabilitatsiya bosqichida esa yengil mushak mashqlari, bandajlash, og‘riqni kamaytiruvchi vositalar va harakat amplitudasini tiklovchi mashg‘ulotlar qo‘llaniladi.

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, har bir jaro-

hat turi uchun oldini olish va reabilitatsiya usullari o‘ziga xosdir. Bunda profilaktik yondashuv, ya’ni mashg‘ulotlarga to‘g‘ri yondashish, texnikani aniq bajartirish va mushak -skelet tizimini muvozanatda saqlash katta rol o‘ynaydi. Reabilitatsiya esa ko‘p bosqichli, murakkab va individual yondashuvni talab qiluvchi jarayondir. Shuningdek, jarohatlarning oldini olishda sportchining psixologik tayyorgarligi, mushaklar charchoqlarini nazorat qilish, mashg‘ulotlar rejasining sog‘lomlashtirish yondashuvlari bilan uyg‘unlashtirilishi ham muhim omil hisoblanadi. Tahlildan kelib chiqib, gimnastikachilarning sport faoliyatida jarohatlar xavfini kamaytirish uchun kompleks yondashuv, ya’ni texnik, jismoniy, reabilitatsion va psixologik omillarning uyg‘unligi muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Gimnastikachilarda jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya usullarini o‘rganish zamonaviy sport tibbiyoti, sport pedagogikasi va reabilitatsiya amaliyotining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur mavzu doirasida olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sport gimnastikasi yuqori yuklama, murakkab harakatlar va keskin fazoviy o‘zgarishlarga asoslangan sport turi bo‘lib, unda jarohat olish xavfi doimiy mavjud. Ayniqsa, to‘piq, tizza, bel, bilak va yelka sohalari eng ko‘p shikastlanadigan tana qismlaridir. Jarohatlarning asosiy sabablari orasida noto‘g‘ri texnika, haddan ziyod yuklama, tana tayyorgarligining yetishmasligi, mushaklarning charchashi va psixologik tayyorgarlikning pastligi ajralib turadi. Shuning uchun har bir gimnast sportchining tayyorgarlik jarayoni kompleks yondashuv asosida tashkil etilishi zarur. Bunda texnikani to‘g‘ri o‘rgatish, bosqichma-bosqich yuklamani oshirish, harakatlar xavfsizligini ta’minlash, mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar bajarish va reabilitatsiya vositalaridan vaqtida foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Reabilitatsiya jarayonining muvaffaqiyatli kechishi esa sportchining shikastlangan tana qismini tiklash, funksional harakatlarini qayta tiklash, og‘riqni kamaytirish va sport faoliyatiga qaytishini ta’minlashga qaratilgan. Bu bosqichda fizioterapiya, massaj, issiqlik yoki sovuq muolajalar, cho‘zish mashqlari, funktsional harakatlarni qayta o‘rgatish va psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari keng qo‘llaniladi. Xulosa qilib aytganda, gimnastikachilarda jarohatlarning oldini olish - bu faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki pedagogik, psixologik va tibbiy yondashuvlarning uyg‘un holda olib borilishi demakdir. Har bir sportchi uchun individual mashg‘ulot rejasi, shaxsiy xususiyatlarni inobatga olgan holda yuklama darajasi, texnika ustida tizimli ishlash va tiklanish davrini to‘g‘ri tashkil etish orqali jarohatlar xavfini kamaytirish mumkin. Gimnastika sohasida xavfsizlik madaniyatini shakllantirish, sportchilarni doimiy kuzatib borish va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish esa sportchining uzoq muddatli va barqaror faoliyatini ta’minlovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmatov S. A. “Sportchilarni reabilitatsiya qilish asoslari”. Toshkent, O‘zbek davlat jismoniy tarbiya instituti nashriyoti, 2019. 150 bet.

2. Balsevich V.K. Sportchilarni tayyorlashda reabilitatsiya texnologiyalari. Moskva, “Fizkultura i sport”, 2000. 220 bet.

3. Sviridov A.A. “Sport travmatologiyasi va reabilitatsiya”. Moskva, GEOTAR-Media, 2012. 300 bet.

4. Platonov V.N. “Sport mashg‘ulotlarining umumiy nazariyasi va metodikasi”. “Kyiv, Olimpijska literature”, 2004. 450 bet.

5. Nosirov B.K. “Yosh sportchilarda jarohatlarning oldini olish va ularni tiklash metodikasi”. Toshkent, O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport, 2017. 130 bet.

6. Kibler W.B., Chandler T.J. “Prevention and rehabilitation of athletic injuries”. The American Journal of Sports Medicine, 2003, 31(5), 150-165 bet.